UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE

HOJA INFORMATIVA DE USDA FOODS PARA EL HOGAR

CEREAL, HOJUELAS DE MAIZ, SECO, LISTO PARA COMER,

Fecha: Noviembre 2012 Código: 100449

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- Las hojuelas de maíz son un cereal listo para comer, con vitaminas y minerales agregados, pero sin endulzantes.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- Las hojuelas de maíz vienen empacadas en cajas de 18 onzas, que rinde alrededor de 18 porciones (porciones de 1 taza). Dado que los tamaños de las cajas pueden variar, verifique la cantidad exacta en el paquete.

ALMACENAMIENTO

- Almacene las cajas sin abrir de hojuelas de maíz en un lugar fresco, limpio y seco.
- Después de abrirla, mantenga la bolsa de adentro herméticamente cerrada.
- Busque la fecha en el paquete que indique "Mejor si se usa por" o "Mejor si se usa antes de".
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visitar el sitio Web de FDD en: http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm.

PREPARACIÓN/COCCIÓN

- Cubra las hojuelas de maíz con leche descremada y fruta para un desayuno rápido y fácil, o espolvoréelo sobre yogur.
- Las hojuelas de maíz pueden usarse en una variedad de recetas que requieran cereales secos, listos para comer.
- Mezcle ½ taza de hojuelas de maíz con ¼ cucharadita de hierbas secas tales como albahaca, romero, o perejil y espolvoréelos sobre las cazuelas antes de ser horneadas.
- Use hojuelas de maíz trituradas en recetas en lugar de migas de pan.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1 taza de hojuelas de maíz cuenta como 1 onza en el Grupo de Granos de "MyPlate.gov". Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es de 6 onzas.
- 1 taza de hojuelas de maíz proporciona el 30% de la recomendación de hierro diario necesario y el 15% de la recomendación de vitamina A diaria necesaria.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- www.nutrition.gov
- www.choosemyplate.gov
- www.fns.usda.gov/fdd/

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: 1 taza (28g) de cereal de hojuelas de maíz

Cantidad Por Porción			
Calories	100	Calorías de grasas	0

	% de Valor Diario*
Grasa Total 0g	**0%**
Grasa Saturada 0g	**0%**
Grasas *Trans* 0g	
Colesterol 0mg	**0%**
Sodio 270mg	**11%**
Total de Carbohidratos 24g	**8%**
Fibra Dietética 1g	**5%**
Azúcar 2g	
Proteína 2g	

Vitamina A	15%	Vitamina C	
Calcio	2%	Hierro	

* Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

CAZUELA DE PAPAS CRUJIENTES

RINDE ALREDEDOR DE 8 PORCIONES

Ingredientes

- 2 tazas de cereal de hojuelas de maíz, trituradas
- 2 libras de papas, peladas y ralladas
- ¼ taza de margarina, derretida
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 1 cebolla, picada
- 1 lata (alrededor de 10 onzas) crema de sopa de pollo baja en sodio
- ¾ taza de crema agria sin grasa
- 1 taza de queso cheddar bajo en grasa, rallado

Preparación

1. Precaliente el horno a 350° F.
2. Combine las papas, margarina, y pimienta negra en un tazón grande.
3. Añada la sopa de cebolla, crema agria, y queso; mézclelo bien.
4. Viértalo en cazuela para hornear de 13 x 9 pulgadas y espolvoréelo con hojuelas de maíz.
5. Hornee por 45 minutos.

Información Nutricional para 1 porción (¾ taza) de Cazuela de Papas Crujientes							
Calorías	240	**Colesterol**	15mg	**Azúcar**	4g	**Vitamina C**	27mg
Calorías de Grasas	70	**Sodio**	340mg	**Proteína**	8g	**Calcio**	118mg
Grasa Total	7g	**Total de Carbohidratos**	35g	**Vitamina A**	445 ER	**Hierro**	2mg
Grasa Saturada	2.5g	**Fibra Dietética**	3g				

Receta adaptada de "Food.com"

PESCADO HORNEADO CON CORTEZA DE MAIZ

RINDE ALREDEDOR DE 2 PORCIONES

Ingredientes

Aceite antiadherente en aerosol

1 taza de cereal de hojuelas de maíz, triturado en migas

2 filetes de pescado (alrededor de 6 onzas cada uno) de trucha, platija, u otro pescado de carne blanca

1 taza de leche 1%

⅛ cucharadita de sal

¼ cucharadita de pimienta negra

2 cucharaditas de margarina

Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F. Rocíe una bandeja para hornear con aceite antiadherente en aerosol.
2. Coloque la leche en un tazón. En otro tazón, combine la sal, pimienta negra, y hojuelas de maíz.
3. Sumerja los filetes de pescado en leche, luego sumérjalos en cereal para recubrir el exterior.
4. Coloque los filetes sobre la bandeja para hornear.
5. Coloque 1 cucharadita de margarina sobre cada filete de pescado.
6. Hornéelos durante 10 a 15 minutos o hasta que se doren y el pescado este completamente cocinado.

Información Nutricional para 1 porción (1 filete de Pescado Horneado con Cortez de Maíz							
Calorías	290	**Colesterol**	90mg	**Azúcar** 6g		**Vitamina C**	8mg
Calorías de Grasas	60	**Sodio**	470mg	**Proteína** 3 g		**Calcio**	179mg
Grasa Total	6g	**Total de Carbohidratos**	17g	**Vitamina A** 126 ER		**Hierro**	1mg
Grasa Saturada	2.5g	**Fibra Dietética**	0g				

Receta adaptada del "Food.com"

Estas recetas, presentadas por USDA, no han sido probadas o estandarizadas. USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades